

Uova strapazzate con bacon ed erba cipollina accompagnate da cracker alto morbido

Per 1 porzione

- 2 uova medie
- 30 g di bacon
- 5 g di burro
- 1 cucchiaino di erba cipollina fresca tritata
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 120 g

Procedimento

1. Taglia il bacon a pezzetti o a striscioline.
2. Scalda una piccola padella antiaderente e fai rosolare il bacon per 2-3 minuti a fuoco medio, finché diventa leggermente dorato.
3. Toglilo dalla padella e tienilo da parte.
4. In una ciotola rompi le uova e sbattile bene con un pizzico di sale e poco pepe.
5. Nella stessa padella aggiungi il burro e fallo sciogliere a fuoco dolce.
6. Versa le uova e cuocile mescolando lentamente con una spatola.
7. Quando iniziano a rapprendersi ma sono ancora molto morbide, aggiungi il bacon e l'erba cipollina.
8. Mescola ancora per pochi secondi e spegni il fuoco quando le uova sono ancora cremose.
9. Servi subito, accompagnando con **2 cracker chetogenici a scelta**.

Consistenza

Le uova devono restare **morbide, cremose e leggermente umide**. Non devono diventare asciutte o compatte. Il bacon dà una nota più saporita e leggermente croccante, che crea un bel contrasto con la morbidezza delle uova.

Metodo tecnico

Il segreto è tutto nella **cottura dolce**. Le uova strapazzate diventano secche molto in fretta, quindi conviene mescolarle piano e spegnere il fuoco appena prima che siano completamente cotte. Il calore residuo finirà il lavoro senza rovinarle.

Conservazione

Questa ricetta è migliore **appena fatta**.

Se serve, puoi conservarla in frigorifero per **fino a 12 ore** in un contenitore chiuso, ma perderà parte della sua cremosità.

Non è adatta al congelamento.

Segreti e trucchi

- **Non alzare troppo il fuoco**, altrimenti le uova si asciugano subito.
- **Mescola lentamente**, così restano più cremose.
- **Aggiungi l'erba cipollina quasi alla fine**, per mantenerne meglio il profumo.
- **Spegni il fuoco un attimo prima**, perché la padella continua a cuocere anche fuori dal fornello.

Valori nutrizionali (stimati)

Valori calcolati solo per le uova strapazzate con bacon ed erba cipollina. I cracker sono esclusi, perché ciascuno può scegliere la propria versione.

Per l'intera ricetta:

- **Calorie:** circa 335 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,2 g
- **Proteine:** circa 20,5 g
- **Grassi:** circa 27,8 g

Per 1 porzione:

- **Calorie:** circa 335 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,2 g
- **Proteine:** circa 20,5 g
- **Grassi:** circa 27,8 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica